



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Livro de

RECEITAS

2

**MOMENTOS
ESPECIAIS**



DIETA DE EXCLUSÃO EM ALERGIAS ALIMENTARES - APLV

Índice

- Wrap de acelga com pasta..... 3
de grão-de-bico e bacon
- Torta de brócolis com frango..... 7
- Creme de abóbora 1
- Torta de pera 14
- Bolo de fubá com calda 18
de goiaba

Receitas elaboradas por:

Daniella Pagani
Nutricionista



Gustavo Gobato Aprile
Chef de cozinha



**Sócios fundadores da
Brie Catering e Gastronomia**



Wrap de acelga com pasta de grão-de-bico e bacon



Dificuldade



15min



2 wraps

Informação Nutricional

Porção de 160g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	326kcal = 1.361kJ	16%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	9,9g	13%
Gorduras totais	19g	35%
Gorduras saturadas	3,9g	18%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	7,1g	29%
Cálcio	55mg	6%
Ferro	0,60mg	4%
Sódio	383mg	16%
Zinco	0,56mg	8%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

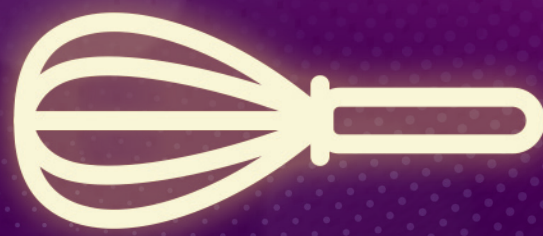
Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 6 folhas de acelga
- ½ xícara (de chá) de grão-de-bico cozido
- 100 g de bacon picado
- 1 colher (de sopa) de limão espremido
- 1 dente de alho
- Páprica picante e sal a gosto



substituição:

Você pode substituir a acelga por couve, folha de uva ou repolho.



Modo de preparo

Em uma panela, aqueça um litro de água. Coloque as folhas de acelga e deixe cozinhar por apenas dois minutos. Retire da panela e reserve para esfriar. Em um processador, bata o grão-de-bico, limão, páprica, alho e sal até virar uma pasta. Reserve. Em uma frigideira doure o bacon. Não é necessário colocar azeite, pois o bacon soltará a própria gordura que também irá agregar sabor à pasta. Ao finalizar, misture a pasta de grão-de-bico com o bacon.



Dica:

Você pode mudar o formato do seu wrap. Fazer trouxinhas e amarrar com a própria folha ou se preferir espetar palitinho para ficar mais firme.



Montagem

Disponha as folhas de acelga uma ao lado da outra (3 folhas por wrap). No centro, coloque a pasta e enrole apertando bem e fechando as extremidades.



Torta de brócolis com frango



Dificuldade



50min



2 tortas grandes

informação nutricional

Porção de 160g (1 fatia média)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	261kcal = 1.092kJ	13%
Carboidratos	7,5g	2%
Proteínas	22g	29%
Gorduras totais	16g	29%
Gorduras saturadas	7,9g	36%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	6,0g	24%
Cálcio	27mg	3%
Ferro	1,1mg	8%
Sódio	338mg	14%
Zinco	0,25mg	4%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





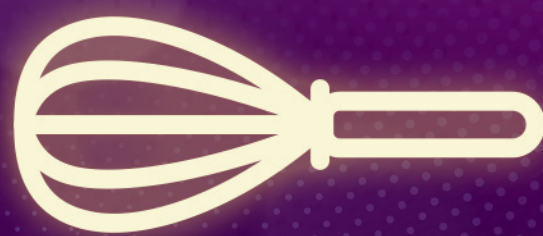
Ingredientes

MASSA

- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de leite de coco
- 3 col. (de sopa) de óleo de coco
- 1 xícara (de chá) de farinha de linhaça dourada
- 1 col. (de sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto

Recheio

- 1 kg de peito de frango cozido, temperado e desfiado
- 2 tomates picados sem sementes
- 1 buquê de brócolis ninja cozido ao dente e picado
- 1 cebola pequena picada
- Alecrim, cúrcuma, sal e pimenta-do-reino a gosto



substituição:

Você pode substituir a escarola por uma abobrinha ralada.



Modo de preparo

MASSA

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Recheio

Em uma frigideira, refogue a cebola. Adicione os tomates e os brócolis cozidos, refogue até desmanchar. Acrescente o frango já cozido, temperado e desfiado.

Por último, coloque o sal, a pimenta e a cúrcuma para temperar e dar cor à mistura.



Dica:

Você pode congelar a sua torta já pronta por até três meses. Mas lembre-se: uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao congelador.



Montagem

Unte uma forma redonda com azeite e farinha de linhaça. Despeje primeiro a massa e cubra com todo o recheio. Leve ao forno já preaquecido por 35 min a 210 °C.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

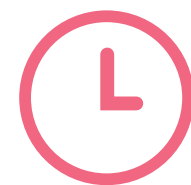
Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Creme de abóbora



Dificuldade



40min



2 porções

informação nutricional

Porção de 200g (1 cumbuca)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	114kcal = 475kJ	6%
Carboidratos	6,6g	2%
Proteínas	1,8g	2%
Gorduras totais	8,9g	16%
Gorduras saturadas	3,8g	17%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	2,7g	11%
Cálcio	9,0mg	1%
Ferro	0,35mg	3%
Sódio	13mg	1%
Zinco	0,23mg	3%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

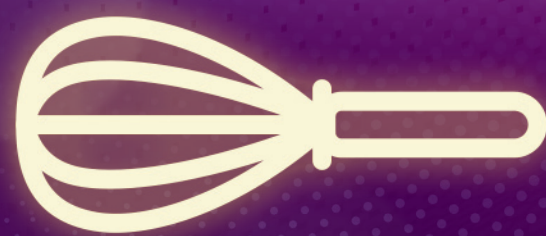
Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 1 abóbora moranga pequena
- 3 colheres (de sopa) de leite de coco
- 2 dentes de alho picados
- 100 ml de água
- 1/2 unidade pequena de gengibre
- 1 colher (de sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (de sopa) de cebolinha
- 1 pitada de pimenta calabresa em pó
- 1 colher (de café) de mostarda em pó
- Açafraão e noz-moscada a gosto
- Sal a gosto



substituição:

Você pode utilizar outras espécies de abóboras. Como a abóbora cabotiá (japonesa) ou abóbora pescoço.



Modo de preparo

Leve a abóbora no forno por 30 minutos a 190 °C. Espere esfriar e corte a tampa da abóbora. Tire o miolo e raspe a lateral com cuidado e reserve. Separe as sementes e despreze. Ou utilize em outra receita. Refogue o alho, junte a cebolinha, a pimenta calabresa e a mostarda em pó. No liquidificador, junte o refogado com a polpa da abóbora com o gengibre, o açafrão , a noz-moscada, a água e o leite de coco. Bata até formar um creme homogêneo. Ajuste o sal. Sirva o creme dentro da moranga ou em uma cumbuca.



Dica:

Se preferir, compre a abóbora já descascada em pedaços. Ao invés de ir ao forno, você pode cozinhá-la até ficar macia e continuar com o mesmo processo acima.



Torta de pera



Dificuldade



40min



1 torta média

informação nutricional

Porção de 100g (1 fatia)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	299kcal = 1.251kJ	15%
Carboidratos	17g	6%
Proteínas	7,6g	10%
Gorduras totais	24g	43%
Gorduras saturadas	7,9g	36%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	6,1g	24%
Cálcio	91mg	9%
Ferro	1,3mg	9%
Sódio	13mg	1%
Zinco	1,0mg	14%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

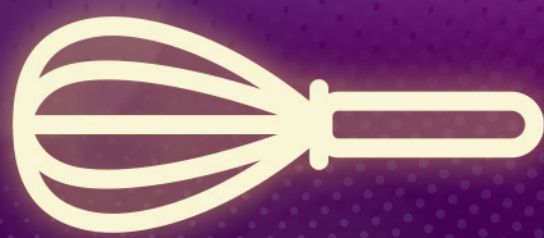
Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 4 peras maduras descascadas e fatiadas
- 1 xícara (de chá) de farinha de amêndoa
- 1/4 xícara (de chá) de farinha de coco
- 1 ovo batido
- 1/4 xícara (de chá) de mel de laranjeira
- 2 colheres (de sopa) de óleo de coco (derretido)
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal



substituição:

Para substituir a farinha de amêndoa opte por $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de arroz e $\frac{1}{2}$ xícara de fécula de mandioca. Já o ovo poderá ser substituído por 1 colher de sobremesa de gelatina sem sabor com 1 colher de sopa de água fria, que devem ser adicionados em 2 colheres de sopa de água fervendo. Você conseguirá uma ótima liga.



Modo de preparo

Unte com óleo de coco e farinha de amêndoa uma forma de torta com fundo removível.

Descasque as peras, corte ao meio, remova o miolo com as sementes e fatie.

Adicione a farinha de amêndoa, farinha de coco e o fermento em um bowl. Misture e reserve.

Em outro bowl, adicione o ovo, a essência de baunilha, mel de laranjeira, óleo de coco e o sal.

Bata até ficar homogêneo.

Misture tudo até formar uma massa mole.

Despeje na forma. Coloque as peras com o design que preferir por cima da massa, e asse por cerca de 30 minutos em forno já preaquecido a 180 °C.



Dica:

Se quiser uma lembrança da torta de infância, faça uma calda com gelatina de abacaxi e despeje por cima da torta já finalizada.



Modo de preparo



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Bolo de fubá com calda de goiaba



Dificuldade



50min



1 bolo grande

informação nutricional

Porção de 100g (1 fatia)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	194kcal = 809kJ	10%
Carboidratos	34g	11%
Proteínas	0,8g	1%
Gorduras totais	6,2g	11%
Gorduras saturadas	1,5g	7%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,0g	4%
Cálcio	2,7mg	0%
Ferro	0,07mg	1%
Sódio	77mg	3%
Zinco	0,04mg	1%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





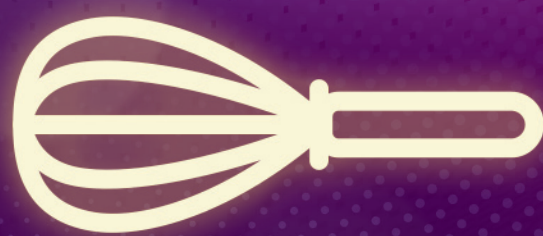
Ingredientes

MASSA

- 1 xícara (de chá) de farinha de amêndoas
- 1 lata de milho cozido
- 3 ovos
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- Sal a gosto

Recheio

- 2 unidades de goiaba vermelha
- 1 xícara (de chá) de açúcar de coco
- 1 xícara (de chá) de água



Substituição:

Para substituir os ovos desta receita, utilize 6 colheres de sopa de amido de milho e misture com 9 colheres de sopa de água morna. Misture bem e incorpore na massa.



Modo de preparo

MASSA

Na batedeira em velocidade média, bata os 3 ovos com as 2 xícaras de açúcar de coco por aproximadamente 2 minutos.

Em seguida acrescente o azeite e o fubá aos poucos. Adicione o leite de coco e continue batendo.

Por último, acrescente o fermento e bata por um minuto. Em seguida, despeje a massa em uma forma redonda e untada com azeite e fubá.

Leve para assar em forno já preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos. Espete um palito para ter certeza que o bolo está devidamente assado.

recheio

Primeiramente descasque as goiabas e corte em cubos. Em seguida coloque metade das goiabas no liquidificador juntamente com a água e bata até virar um suco. Transfira para uma panela junto com as outras goiabas picadas e leve ao fogo médio junto com o açúcar de coco por aproximadamente 20 minutos. Jogue a calda por cima do bolo quando ele já estiver frio.



Modo de preparo



Dica:

Se preferir, bata toda a goiaba no liquidificador e passe pela peneira para que não fique com sementes e pedaços.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



ACESSE

Clique nos links e saiba mais sobre APLV



/APLVbrasil



/alergia ao leite de vaca



alergiaaoleitedevaca.com.br



danonenutricia.com.br

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6(SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÉM GLÚTEN. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista
Neo Spoon, Neo Advance e Neoforte foram desenvolvidos para crianças com necessidades específicas e devem ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde.

CENTRAL DE
RELACIONAMENTO
0800 728 3321

sac@danonenutricia.com.br

